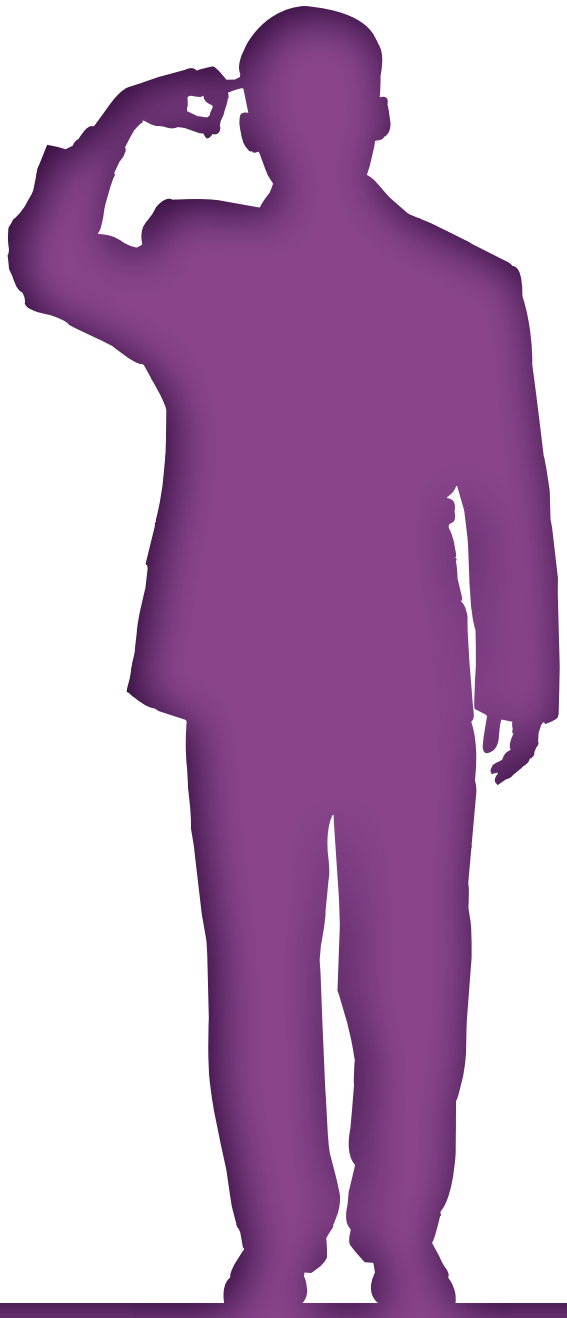
PRÉVENTION DES TROUBLES



MOI ET MA MÉMOIRE

Je m'évalue

Je m'informe

malakoff médéric

LA MÉMOIRE, MODE D'EMPLOI

Philippe DEJARDIN
Médecin gériatre,
Observatoire de l'âge, Paris.
Coordinateur des centres
de prévention AGIRC - ARRCO.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Le vieillissement de la mémoire s'explique par des raisons physiologiques mais également par une baisse de l'activité psychique, intellectuelle, physique ou encore par l'isolement. La mémoire a besoin d'être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner : sa gymnastique doit se poursuivre le plus longtemps possible. »

LA MÉMOIRE À COURT TERME

(dite mémoire de travail).
Grâce à elle, nous pouvons composer un numéro de téléphone après l'avoir lu, faire un calcul mental...
Elle dure de quelques dizaines de secondes à quelques heures.
Cette mémoire est très vite surchargée.
Si l'attention est détournée, la nouvelle donnée n'est pas mémorisée.

LA MÉMOIRE À LONG TERME

Contrairement à la précédente, la mémoire à long terme stocke les informations pendant des mois, des années et même toute la vie.
Elle ne connait pas, en pratique, de limite de capacité.
Elle est elle-même divisée en plusieurs sous-types :

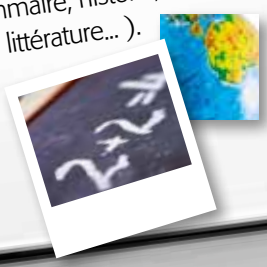
INFO +

Avec l'âge se produit un ralentissement des capacités cérébrales. La transmission des informations est moins rapide, les nouvelles acquisitions plus difficiles et le rappel des souvenirs anciens plus complexe.
Heureusement, nous compensons par l'expérience, « nos acquis », lorsqu'il s'agit de récupérer un savoir ou de le compléter.

① Mémoire épisodique
Elle concerne nos souvenirs, notre histoire de vie.

③ Mémoire procédurale
Mémoire des gestes et des procédures acquises dans l'enfance et tout au long de la vie (lacer ses chaussures, faire de la bicyclette, écrire...).
Elle reste très longtemps ancrée, même en cas de pathologie.
Les nouveaux apprentissages permettent de l'améliorer.

② Mémoire sémantique
Mémoire des mots (table, fleur...) et de nos connaissances générales (calcul, grammaire, histoire, géographie, littérature...).



④ Mémoire prospective
C'est notre capacité à nous projeter dans le futur, dans quelques heures, jours ou mois.

Repères

La mémoire est l'une des fonctions les plus importantes et l'une des propriétés les plus passionnantes du cerveau. Elle permet de stocker, conserver et faire revenir à l'esprit, une connaissance, une trace d'un savoir, une expérience acquise antérieurement.

Nous perdons en moyenne de **4** à **10 %** de nos neurones tous les dix ans.
À partir de 30 ans, les capacités d'attention diminuent. Et tout le monde se pose des questions sur sa mémoire.

" Les troubles de la mémoire se produisent parce que, comme tout autre organe vieillissant, la performance du cerveau décline avec l'âge ".
Dr Serge Gauthier, neurologue au Centre d'études sur le vieillissement. Université McGill, Montréal.

Ainsi, en vieillissant nous avons plus de mal à nous concentrer et à analyser certaines situations.
Acquérir de nouvelles informations nous prendra un peu plus de temps.
Environ 80 % des plus de 60 ans, hommes ou femmes, se plaignent de difficultés de mémorisation. Ils estiment que leurs performances actuelles sont nettement moins bonnes que celles de leur enfance.

Mais nous verrons que cela n'est pas inéluctable.

INFO +

Au cours de notre vie, nous utilisons seulement de 30 à 40 % de notre capital de neurones (cellules nerveuses) donc il y a toujours de la réserve pour développer notre mémoire.

LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Oublier un code, perdre ses clés, se tromper de couloir de métro, ne pas se rappeler un numéro de téléphone... Les trous de mémoire sont notre lot quotidien ! Il peut s'agir de simples coups de fatigue, de stress ou de déprime qui mobilisent l'énergie de notre cerveau, à d'autres endroits que la mémoire... Ils sont le plus souvent dus à de simples manques d'attention.

Il existe différents troubles de la mémoire, parmi lesquels le plus connu et le plus fréquent est l'amnésie. Elle peut être partielle ou totale, temporaire ou permanente, sélective ou globale.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Dès que notre mémoire commence à faiblir, notre inquiétude grimpe en flèche. Rassurez-vous, si vous êtes conscient de vos trous de mémoire, c'est qu'il ne s'agit pas d'une maladie ! Ceux qui souffrent de réelles pertes de mémoire ne s'en rendent pas compte dans pratiquement 99% des cas. »

IL EXISTE DEUX TYPES D'AMNÉSIES :

L'AMNÉSIE ANTÉROGRADE : impossibilité de mémoriser de nouveaux éléments après un instant T.

Ex : Une personne se rappellera tous les événements précédant un accident, mais sera incapable de mémoriser les éléments suivant cet accident.

L'AMNÉSIE RÉTROGRADE : impossibilité de se souvenir de la tranche de vie antérieure à un accident.

LES BILANS DE LA MÉMOIRE

Les tests réalisés à l'occasion d'un bilan ou d'une « consultation mémoire » sont les suivants :

Un examen clinique complet
Recherche d'anomalies neurologiques et sensorielles.

Une évaluation neuropsychologique
Tests explorant les différents champs de la cognition.

Une imagerie
Scanner ou Imagerie par Résonance Magnétique (IRM).

Des examens biologiques.

INFO +

Les troubles de l'audition, par l'isolement qu'ils peuvent engendrer, favorisent les pertes de mémoire.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Un trouble de mémoire est dit « grave » lorsqu'il affecte le vécu quotidien. Il est alors temps d'en parler à votre médecin traitant qui pourra pratiquer un examen et une première série de tests. »

La curiosité

C'est une des meilleures méthodes pour préserver ses capacités de mémorisation, voire les développer. Toute nouvelle activité crée de nouvelles connexions nerveuses et accroît donc nos capacités mnésiques. N'hésitez pas à aller à la découverte de choses qui vous sont inconnues !

La lecture

Parce qu'elle met en jeu, en permanence, l'attention, la perception visuelle, la reconnaissance, la construction d'images mentales, l'organisation des informations, elle façonne notre mémoire.

Les jeux électroniques

Ceux spécialement conçus comme des exercices d'entraînement de la mémoire peuvent être recommandés.

HUIT TRUCS POUR BOOSTER VOTRE MÉMOIRE !

1 Jouez !

Scrabble, belote, dames, échecs, bridge ou tout autre jeu de logique ou de stratégie.

2 Apprenez !

Apprenez par cœur les numéros de téléphone que vous utilisez au lieu de consulter votre calepin. Mémorisez votre liste de courses avant de partir au supermarché.

Apprenez à gérer votre stress : un surmenage intellectuel, l'anxiété sont autant d'ennemis de votre capacité de mémorisation. Réservez-vous des moments de détente chaque jour.

8 Lisez !

Bandes dessinées, romans policiers, ouvrages historiques ou politiques... toutes les lectures vous seront profitables.

3 Dormez !

Le cerveau profite de la nuit pour trier et classer les souvenirs de la journée.

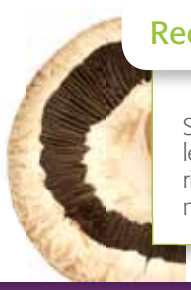
7 Usez de stratégies !

« Mais où est donc Ornicar ? », « Cerbère gémit en enfer »... Qui n'a pas appris l'une de ces phrases qui permettent de mémoriser conjonctions, déclinaisons et autres éléments chimiques ? Et si vous inventiez vos propres phrases mnémotechniques ?

4 Mangez équilibré !

Une nourriture saine et variée apporte au cerveau tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement.

6 Reconnaissez !



S'entraîner à reconnaître les oiseaux, les constellations ou les champignons, rien de tel pour entretenir sa mémoire... et épater ses amis !

5 Ne buvez pas d'alcool ou très peu !

À haute dose, il peut entraîner, au bout de quelques années, des lésions cérébrales irréversibles.

LES BONS RÉFLEXES AU TRAVAIL

Retenir facilement le nom de ses interlocuteurs, restituer sans hésiter certains chiffres clés, mémoriser rapidement une intervention... Autant d'actes qui représentent de véritables atouts dans la vie professionnelle.

CONSTAT

Certaines activités professionnelles exposent davantage aux produits et aux solvants toxiques et peuvent avoir des conséquences neurologiques préjudiciables : pesticides et herbicides, plomb, arsenic, mercure métallique, styrène, toluène, aluminium, diphénylpolychlorés...
De nouvelles pathologies professionnelles liées à la surcharge de travail et/ou un stress intellectuel sont également incriminées dans les troubles de la mémoire et du raisonnement.
Le déficit de sommeil et la vie décalée qu'implique le travail de nuit augmentent également les troubles de la mémoire et la nervosité chez 76,3 % des travailleurs de nuit contre 31,7 % chez les travailleurs de jour.

COMMENT ÊTRE PLUS EFFICACE AU TRAVAIL ?

À ÉVITER	À PRIVILÉGIER
L'environnement	
• Le stress : Il est responsable d'un manque d'attention et de concentration	• Des instants de détente associés à quelques exercices respiratoires. Ils facilitent l'enregistrement de nouvelles informations et le rappel de souvenirs
L'activité diurne	
• Le découragement, la lassitude	• L'intérêt et la motivation apportés à son activité professionnelle. Elle favorise l'attention donc les capacités de mémorisation
Les activités intellectuelles	
• Les atmosphères confinées où l'air n'est pas renouvelé. Le cerveau est un grand consommateur d'oxygène. Ses besoins peuvent augmenter localement de 10 à 20 % pendant l'exécution d'un travail cérébral	• Aérer régulièrement votre bureau ou pièce de travail, même en hiver. Une meilleure oxygénation du cerveau s'accompagne d'une augmentation de la vigilance, de la réactivité intellectuelle et des capacités de mémorisation
L'alimentation	
• Les repas déstructurés ou pris sur le pouce	• Manger équilibré et varié. Le cerveau a besoin pour fonctionner au mieux : des vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B9, B12) et de l'énergie apportée par les féculents ou le pain complet
L'exercice physique	
• L'inactivité physique. Certaines professions sont davantage concernées (employés et cadres du secteur tertiaire, hôtesses d'accueil, conducteurs de machines, chauffeurs routiers ou VRP...)	• Bouger 30 mn par jour à intensité modérée. En oxygénant le cerveau, l'activité physique améliore les fonctions cognitives et stimule la mémoire
Les horaires	
• Le manque de sommeil	• Un sommeil suffisant, régulier et de qualité. Il est particulièrement bénéfique sur la rétention des informations acquises la veille

INFO +

Les premiers troubles neurotoxiques liés aux solvants ont été observés par un médecin français, en 1865, chez des ouvriers qui travaillaient dans une usine de caoutchouc.

Le cerveau représente environ 2 % du poids du corps mais il utilise 20 % de l'énergie consommée et de l'oxygène.

MALAKOFF MÉDÉRIC VOUS ORIENTE POUR EN SAVOIR PLUS :

- Tonifiez votre mémoire : 100 questions-réponses pour la comprendre, 400 jeux et exercices pour l'entraîner, Guides Notre Temps Editions Bayard
- Le grand livre de la mémoire : Jeux Astuces Stratégies, Sélection du Reader's Digest
- Votre mémoire : bien la connaître, mieux s'en servir Editions Larousse
- http://memoireetvie.com
- www.reseau-mémoire-alois.fr

malakoff médéric
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR
Siège social - 21 rue Laffitte 75009 Paris
malakoffmederic.com

Réf. AEQG1101-4309 - 02/2011 - Création : Gelinks - RCS Nantes B 328 330 717 - Crédit photos : Thinkstock